< retour

Fruits et légumes

Kiwi(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : De plantes grimpantes (Kiwi, Raisin...)

Origine : Chine

Famille : Actinidiacées

Poids moyen : 90g

Le fruit pousse sur une liane qui, comme la vigne, est sarmenteuse, c'est-à-dire qu'elle est longue, flexible et grimpante. On la taille généralement entre 2 et 3 m de long. Le kiwi est une baie ovale qui peut mesurer jusqu'à 8 cm de long et qui peut peser de 50 à 120 g.

Sa chair vert émeraude est juteuse, sucrée et légèrement acidulée. Elle renferme de petites

graines noires comestibles, disposées fort joliment autour d'une partie jaunâtre logée au centre du fruit.

Elle est recouverte d'une fine peau brunâtre, légèrement duveteuse. Cette peau est comestible bien que la plupart des personnes préfèrent consommer le kiwi pelé.

On transforme le kiwi en jus, mais il faut éviter de broyer les petites graines qui transmettent au jus une saveur amère.

VARIÉTÉS

Il existe une dizaine de variétés de kiwis cultivées dans de nombreux pays, notamment aux États-Unis, en France, en Espagne, en Italie, en Israël, au Chili, en Australie, en Afrique du Sud et en Russie. En Amérique du Nord, la variété Hayward est la plus courante.

Le kiwi Haward ou kiwi vert : Kiwi à la peau veloutée, de couleur gris-brun, à la chair vert pâle ponctuée de pépin noir.

Le kiwi Gold ou kiwi jaune : Kiwi à la peau brune presque lisse, à la chair jaune doré et au goût légèrement acidulé.

COMMENT CHOISIR ?

Le kiwi est cueilli à maturité mais encore ferme. Contrairement à la plupart des fruits, il devient plus sucré lorsqu'il mûrit à la température de la pièce. Choisir un kiwi intact et exempt de taches. Il est prêt à être dégusté lorsque sa chair est molle et cède sous une légère pression des doigts. Écarter les kiwis très mous ou endommagés, qui n'ont plus autant de saveur. La taille du fruit n'a aucune influence sur sa qualité.

QUE FAIRE AVEC ?

Le kiwi est délicieux nature. Le peler et le manger tel quel ou le couper en deux et le manger à la cuillère. On met le kiwi dans les céréales, le yogourt, la crème glacée, les sorbets, les salades de fruits (l'ajouter au dernier moment afin qu'il n'amollisse pas les autres fruits).Il décore hors-d'œuvre, assiettes de fromages, gâteaux, tartes, bavarois. Il se marie bien avec la viande, la volaille et le poisson. On l'ajoute à certaines soupes et sauces. On peut d'ailleurs préparer une sauce aigre-douce qui accompagne les viandes. Il est aussi délicieux dans les salades composées.

COMMENT PRÉPARER ?

On doit cuire le moins possible le kiwi afin de conserver sa couleur et sa saveur délicate.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser mûrir le kiwi à la température de la pièce jusqu'à ce qu'il cède sous une légère pression des doigts. Mettre le kiwi dans un sac pour accélérer le processus. Si l'on désire que le kiwi mûrisse plus rapidement, glisser une pomme ou une banane à l'intérieur du sac.

Au réfrigérateur, le kiwi mûr se conservera plusieurs jours; le kiwi non mûr, 2 ou 3 semaines. On peut aussi le mettre à mûrir à la température de la pièce selon les besoins.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le kiwi constitue une excellente source de vitamine C et de potassium, il contient du magnésium ainsi que des traces de phosphore, de fer et de vitamine A. À poids égal, le kiwi contient près du double de vitamine C que l'orange et le citron. Il est diurétique, antiscorbutique et laxatif.

Le kiwi contient de l'actinidine et de la broméline, des enzymes qui au contact de l'air confèrent au kiwi diverses propriétés, notamment celle d'attendrir la viande. Il peut même s'attendrir lui-même quand il n'est pas assez mûr, et qu'il est pelé et laissé un petit moment à l'air libre. Cette propriété devient indésirable dans une salade de fruits par exemple, car tous les fruits ramollissent. Il empêche la gélatine de prendre et il fait tourner le lait (pas le yogourt cependant ni la crème glacée).

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
57 kcal	1,10 g	9,37 g	0,73 g	12,20 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
26,60 mg	3,10 mg	0,03 g	0,01 mg	47,10 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
9,10 g	2,40 g	0,17 mg	0,10 mg	0,28 mg

manganèse
0,07 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit originaire de Chine, le kiwi fut d'abord nommé «groseille de Chine» par les Occidentaux. Il fut introduit en Nouvelle-Zélande en 1906. Les Néo-Zélandais ont sensiblement amélioré ce fruit et, pendant de nombreuses années, ils détinrent le monopole du marché. Ce n'est qu'à partir de 1953 qu'on nomma ce fruit «kiwi» et ce, à cause de son apparence velue qui rappelle celle d'un oiseau coureur de ce pays, l'aptéryx, plus familièrement nommé kiwi.

Yaourt à la compote de kiwi fraise [3]

En savoir plus [3]

Bananes et kiwis bio au nectar de mangue [4]

En savoir plus [4]

Soupe de fraises à la fleur d'oranger, fruits frais [5]

En savoir plus [5]

Voyage de sushis aux fruits [6]

En savoir plus [6]

Croquant de pain d'épices et fruits d'hiver [7]

En savoir plus [7]

Saumon mariné au kiwi et grillé [8]

En savoir plus [8]

Confiture de kiwi [9]

En savoir plus [9]

Mascarpone au citron vert et kiwi [10]

En savoir plus [10]

Verrines bi-colores aux kiwis [11]

En savoir plus [11]

Salade de fruits au sirop d'épices [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15201
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15201
[3] https://www.qooq.com/recipes/yaourt-la-compote-de-kiwi-fraise
[4] https://www.qooq.com/recipes/bananes-et-kiwis-bio-au-nectar-de-mangue
[5] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-fraises-la-fleur-doranger-fruits-frais
[6] https://www.qooq.com/recipes/voyage-de-sushis-aux-fruits
[7] https://www.qooq.com/recipes/croquant-de-pain-depices-et-fruits-dhiver
[8] https://www.qooq.com/recipes/saumon-marine-au-kiwi-et-grille
[9] https://www.qooq.com/recipes/confiture-de-kiwi
[10] https://www.qooq.com/recipes/mascarpone-au-citron-vert-et-kiwi
[11] https://www.qooq.com/recipes/verrines-bi-colores-aux-kiwis
[12] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fruits-au-sirop-depices
[13] https://www.qooq.com/ingredients/kiwis?page=1